

農作業中の熱中症に注意!!

農作業中、自覚症状がないうちに熱中症にかかっている場合があります。県内でも過去3年間で3名の方が亡くなっています。

作業日には「暑さ指数」を確認するほか、熱中症警戒アラートが発表されている日は特に注意しましょう。

農作業中の熱中症対策のポイント

- 気温の高い時間帯を外して作業しましょう!**
高温多湿な環境下での作業は極力避けましょう。
- こまめな休憩・水分補給をしましょう!**
20分おきには休憩し、特に意識して水分補給をしましょう。
- ひとりでの作業はできるだけ避けましょう!**
2人以上で作業し、お互い異常がないか確認しあいましょう。
- 暑さを避ける工夫をしましょう!**
帽子や通気性の良い衣類を着用する等、暑さを避ける工夫をしましょう。

暑さ指数 (WBGT) を活用しましょう!

暑さ指数 (WBGT) は、湿度、日射等周辺の熱環境、気温の3つを取り入れた人体と外気との熱のやりとりに着目した指標です。

作業日には暑さ指数を確認し、暑さ指数が高い時には作業を控えましょう。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)
28~31℃	25~28	警戒 (積極的に休憩)
24~28℃	21~25	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)を基に作成

お住まいの地域の暑さ指数はこちらから見られます!



熱中症警戒アラートはMAFFアプリでも確認できます!
<https://www.maff.go.jp/j/kanbo/maff-app.html>



iOS



Android



【お問い合わせ先】長野県農政部農村振興課 TEL:026-235-7242 (直通)

長野県

協力: (一財) 日本農村医学研究所